Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Houmous de lentilles

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de lentilles cuites
- 2 à 3 cuillères à soupe de Tahin (crème de séame)
- jus d'1/2 citron
- huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 à 2 gousse(s) d'ail
- huile de sésame (facultatif)

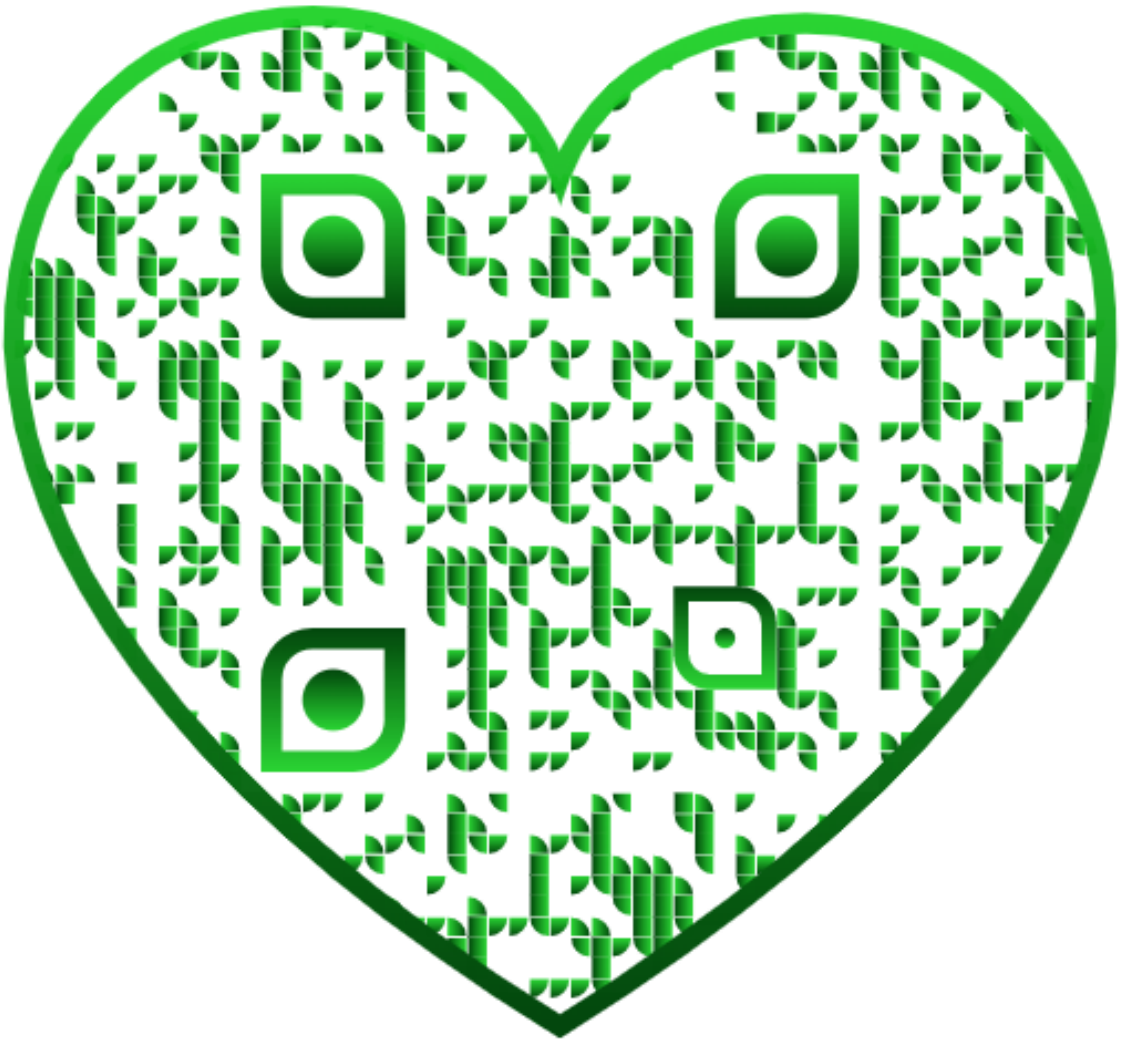
Recette

Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir un mélange homogène.

Source: Inspirée de la recette de houmous du site www.cuisine.journaldesfemmes.fr

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement



Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Lentilles germées

Ingrédients

- Un verre de lentilles vertes

Préparation

1. Faire tremper les lentilles une nuit.
2. Le lendemain bien rincer à l'eau claire et les laisser égoutter dans une passoire fine.
3. Chaque jour, les mouiller sous le robinet matin et soir, puis bien les égoutter.
4. Au bout de 2-3 jours, le germe est déjà bien présent.
5. Les lentilles germées se conservent au frigidaire dans un récipient fermé.

A déguster dans vos salades, saupoudrées sur vos soupes…

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR CÔTE - ALPES PROVENCE Pôle Métropolitain
DES GRAINES ET DU SENS ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIVRE
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Crumble salé

Ingrédients

- Un plat à gratin de légumes (et viande si vous en avez) cuits
- 120 g de farine
- 100 g de fromage de brebis
- 50 g de chapelure
- 3 càc à café d'un mélange de graines et sel maison ou de gomasio
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc d'herbes de Provence

Préparation

1. Disposez vos restes de légumes (et viande si vous en avez) dans un plat à gratin.
2. Mélanger du bout des doigts tous les autres ingrédients.
3. Emiettez la pâte sur votre plat à gratin.
4. Mettre au four préchauffé à 180 degrés pendant 30 mns.

Source: Recette inspirée du site http://www.cleacuisine.fr

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR CÔTE - ALPES PROVENCE Pôle Métropolitain
DES GRAINES ET DU SENS ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIVRE
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Pâtes fraiches maison

Ingrédients

- 500 g de farine de blé T80
- 5 œufs

Préparation

1. Verser la farine dans un récipient puis les œufs au centre.
2. Mélanger les œufs avec une fourchette jusqu'à l'obtention d'un amalgame parfait avec la farine.
3. Travailler la pâte obtenue avec les mains jusqu'à ce qu'elle soit homogène et épaisse.
4. Prélever une partie de la pâte et l'étaler sur une planche farinée.
5. Etaler jusqu'à l'obtention d'une pâte très fine.
6. Vous pouvez l'utiliser à ce stade pour des lasagnes.
7. Si vous souhaitez faire des tagliatelles, découper vos rectangles de pâte fine en bandes d'environ 1 cm.
8. Vos pâtes fraiches sont prêtes à être cuisinées. Vous pouvez les faire sécher à plat sur un torchon en prenant soin de les espacer.
9. Les tagliatelles sont à cuire dans une grande quantité d'eau salée à ébullition entre 2 et 5 mns en fonction de leur épaisseur.

Source : Marcato Atlas machine à pâtes

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Gnudi blettes - Ricotta

Ingrédients pour 3 personnes :

- 200 g de blettes
- 250 g de ricotta
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- sel, poivre

Préparation :

1. Lavez le vert des blettes. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile durant 2 minutes. Les mettre dans une passoire pour les faire refroidir. Quand elles sont suffisamment froides bien les essorer pour en extraire un maximum d'eau.
2. Les hacher finement au couteau.
3. Dans un saladier, mélangez les blettes hachées, la ricotta, l'œuf, la farine pour obtenir une pâte assez homogène et un peu molle. Si la pâte est trop molle, rajoutez un peu de farine (petite cuillère à café). Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre. Mettre au réfrigérateur 30 minutes.
4. Au bout de ce temps, façonnez des boulettes avec la pâte à la ricotta à la main (légèrement humide) ou avec une cuillère à soupe. Roulez-les délicatement dans de la farine, les déposer sur un torchon ou un papier sulfurisé bien fariné. Recouvrir d'un torchon propre et réserver au frais.
5. Au moment de servir, faites bouillir une grande quantité d'eau salée dans une sauteuse, baissez le feu pour avoir une eau frémissante et plongez-y les gnudis. Ils sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface (environ 30 secondes). Les prendre avec une écumoire et les déposer dans un plat. Servir avec du parmesan râpé, du beurre et de la sauge ciselée ou une sauce tomate ou toute autre sauce !

Source de la recette : Recette adaptée de la revue « elle à table »

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR CÔTE - ALPES PROVENCE Pôle Métropolitain
DES GRAINES ET DU SENS
ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIVRE
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Tartelette blettes Ricotta

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de farine
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- de l'eau ou du lait
- des épices (curry, cumin, …),
- des herbes (persil, ciboulette, Coriandre,…)
- 125 g de ricotta ou feta
- 300 g de blettes
- 50 g de pignons
- paprika, sel, poivre
- 1 œuf

Préparation

1. Dans un saladier, mélangez la farine, l'huile, le sel, le poivre (facultatif : des épices et/ou des herbes). Ajoutez l'eau ou le lait au fur et à mesure jusqu'à obtenir une pâte homogène. Mettez la pâte au frais ou en attente sur le plan de travail.
2. Lavez les feuilles de blettes et les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile durant 2 minutes. Les égoutter dans une passoire et les laisser refroidir.
3. Faire griller à feu vif dans une poêle à sec les pignons de pin durant 1 minute.
4. Hachez grossièrement les feuilles de blettes et les mélanger avec la ricotta (ou feta), les pignons de pin et le paprika.
5. Préchauffez le four à 180°C.
6. Etalez et découpez la pâte en disque de 15 cm de diamètre. Y déposer la farce au centre et repliez les bords de la pâte sur la farce.
7. Badigeonnez la pâte avec le jaune d'œuf.
8. Enfournez durant 15 minutes environ jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Source de la recette et photo : recette de la revue slowly veggie - Hors Série Novembre 2019

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR CÔTE - ALPES PROVENCE Pôle Métropolitain
DES GRAINES ET DU SENS
ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIVRE
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Croque-Monsieur Blettes Ricotta

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de blettes
- 1 oignon rouge
- 2 œufs
- 10 cl de crème fraîche ou végétale
- 4 cuillères à soupe de ricotta ou fromage végétal
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale neutre* ou 10 g de beurre
- 8 tranches de pain de mie
- sel, poivre

Préparation

1. Pelez les oignons et hacher-les finement.
2. Lavez les feuilles de blettes, séchez-les bien et hachez-les grossièrement.
3. Faîtes chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir les oignons deux minutes. Y ajouter les blettes et prolonger la cuisson deux minutes. Versez dans un saladier et y ajouter la ricotta, salez et poivrez.
4. Dans un bol, battez les œufs avec la crème, salez et poivrez.
5. Faîtes griller les tranches de pain de mie, répartissez la préparation blettes ricotta sur 4 tranches de pain de mie grillées. Puis recouvrir avec les 4 autres tranches. Pressez les bords pour bien souder les sandwichs. Badigeonnez-les généreusement du mélange œuf-crème.
6. Dans une grande poêle, faites chauffer 10 g de beurre (ou huile végétale neutre) sur feu doux. Déposer les croque-monsieur dans la poêle et les faire dorer sur chaque face.
7. Déguster sans attendre.

*huile de pépins de raisins

Source de la recette et photo : revue slowly veggie - Juillet Août 2016

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Pâte à muffins

Ingrédients

- 3 pommes
- 175 g de farine
- 70 g de sucre
- 10 cl de lait
- 1 œuf
- 70 g de beurre
- 1 cuillère à café rase de bicarbonate
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélanger la farine, l'œuf, le sucre, le bicarbonate et le beurre fondu. Bien mélanger pour obtenir un mélange homogène.
3. Pelez et découpez les pommes en petits dés et les ajouter à la pâte.
4. Beurrer et fariner les moules. Verser la pâte dans les moules et faire cuire durant 15 à 20 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
5. A la sortie du four, les démouler et les faire refroidir sur une grille.

Source de la recette : livre « cookies et muffins » de Cécile Jeanne chez Decitre Librairie

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Vinaigre de pommes

Ingrédients pour 1 à 1,5 litres de vinaigre

- Peaux et trognons de 6 belles pommes (sans les pépins)
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à soupe bombée de sucre

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans un bocal ou une bouteille à col large. Recouvrir d'une étamine (ou tissu très fin) et faire tenir avec l'élastique. Garder sur le plan de travail à température ambiante.
2. Deux fois par jour, enlevez l'étamine et bien remuer le mélange pour l'oxygéner et exposer la préparation aux micro-organismes de la pièce.
3. Au bout de 6-7 jours (parfois moins) : la préparation commence à mousser en surface et commence à dégager une légère odeur d'alcool. C'est normal. Continuer de bien remuer une à deux fois par jour.
4. 7 jours plus tard (soit 15 jours après le début de la fermentation) : la préparation commence à sentir le vinaigre et sa couleur s'est assombrit. Filtrer le liquide dans une bouteille en verre. Placer une étamine (ou tissu très fin) maintenu par élastique au niveau du goulot.
5. Poursuivre la fermentation durant 15 jours à température ambiante et en secouant la bouteille une fois par jour pour oxygéner le mélange et favoriser la transformation de l'alcool en acide.
6. Au bout de 15 jours le vinaigre est prêt ! Fermer hermétiquement la bouteille et conserver à température ambiante.

OUVRER REGULIEREMENT LA BOUTEILLE POUR LAISSER ECHAPPER LE GAZ CARBONIQUE

Source de la recette et photo : livre « je découvre la fermentation « de Hélène Schernberg et Louise Browayes chez Terre Vivante Edition

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de ces recettes. Cette fiche est une proposition tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR CÔTE - ALPES PROVENCE Pôle Métropolitain
DES GRAINES ET DU SENS
ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIVRE
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Côtes de blettes à l'asiatique

Ingrédients

- 200 g de blettes
- 1 échalote ou 1 petit oignon
- 1 petite cuillère à soupe d'huile d'olive ou autre.
- Sauce soja
- 1/4 de cuillère à café de coriandre moulue
- Sel, poivre,
- Persil ou coriandre

Préparation

1. Séparer les côtes et les feuilles des côtes de bettes. Garder les feuilles pour une autre préparation.
2. Éplucher la tige blanche des côtes en ôtant la fine pellicule qui les recouvre des 2 côtés, comme pour la rhubarbe en épluchant une fois d'un côté une fois de l'autre.
3. Bien les laver et les réserver dans un saladier d'eau froide.
4. Dans une casserole faire chauffer de l'huile et faire dorer l'échalotte.
5. Egoutter les côtes, les recouper en tronçons de même taille pour une cuisson uniforme et les faire quelques minutes à feu vif.
6. Saler légèrement, poivrer, ajouter la coriandre moulue (ou d'autres épices selon le goût voulu).
7. Ajouter de l'eau (ou du bouillon jusqu'à hauteur des côtes) et faire cuire à feu moyen jusqu'à évaporation de l'eau. Si les côtes sont encore trop croquantes remettre de l'eau à hauteur des côtes et continuer la cuisson à feu moyen.
8. En fin de cuisson éteindre le feu, ajouter un trait de sauce soja des herbes cicelées (persil, coriandre), un peu de gingembre râpé (facultatif).

Source de la recette : idée maison !

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de ces recettes. Cette fiche est une proposition tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR CÔTE - ALPES PROVENCE Pôle Métropolitain
DES GRAINES ET DU SENS
ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIVRE
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Bouillon de légumes – Anti-gaspi

Ingrédients : pour 500 g d'épluchures

- Quelques gousses d'ail
- Sel/poivre
- 2 litres d'eau
- Huile d'olive
- Herbes aromatiques : romarin, thym, sarriette
- Epices : fenugrec, fenouil, macis

Préparation : 10 minutes - cuisson 1h

1. Faire revenir l'ail dans l'huile.
2. Ajouter les épluchures et faire bouillir quelques minutes.
3. Ajouter les 2 litres d'eau, saler, poivrer, épicer et laisser réduire à petits bouillons durant 1 heure.

C'est prêt !!!

- Se conserve au réfrigérateur 72h ou congelé dans des bacs à glaçons.
- Variante : *sécher les épluchures au four à 90°C ou 100°C. Puis les passer au mixer ou moulin électrique avec les aromates et les épices pour les réduire en poudre. Conserver dans un bocal hermétique.*

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Compote de fruits – Anti-gaspi

Ingrédients :

- des fruits très mûrs
- 2 pommes
- 2 poires
- 2 bananes
- Épices : cannelle, anis étoilé, orange
- 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger

Préparation : 10 minutes - cuisson 15 minutes

1. Eplucher les fruits et les couper grossièrement en dés.
2. Les mettre à réduire avec un peu d'eau dans une casserole avec un peu de sucre roux, les épices et la fleur d'oranger, une cuillère à café rase de cannelle, d'anis étoilé et d'orange.
3. Laisser chauffer à feu doux le mélange fruits-épices et laisser réduire plusieurs dizaines de minutes.

C'est prêt !!! Bonne dégustation !

Déguster avec une granola «zéro déchet» ou un sablé.

* Conserver les pelures de pommes et/ou poires pour un gelée,
* Utiliser la peau de banane comme engrais pour les plantes.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Wok de légumes anti-gaspi

Ingrédients :

- Carottes
- Brocolis
- Champignons
- Soja
- Légumes de saison
- Sauce soja
- Oignon, ail
- Épices (mélange xawaash)
- Bouillon

Préparation-cuisson : 15 minutes

1. Peler les légumes et conserver les épluchures* pour la réalisation du bouillon.
2. Tailler les carottes en bâtonnets, couper le brocoli en conservant les queues**, émincer les champignons.
3. Eplucher l'oignon et l'ail. Les émincer finement en duxelle.
4. Faire chauffer l'huile dans la poêle à wok et y jeter les oignons. Les faire revenir quelques minutes puis ajouter les carottes ***. Toujours remuer le wok pour éviter que les légumes n'accrochent durant 5 minutes.
5. Jeter les brocolis et faire revenir le tout encore 5 minutes.
6. Ajouter les champignons émincés, l'ail et faire revenir encore quelques minutes.
7. Ajouter le bouillon, la sauce soja et les épices. Laisser cuire plus ou moins longtemps en fonction de votre goût (légumes plus ou moins croquants).

C'est prêt !!! Servir chaud !

* Les épluchures peuvent être conservées au congélateur ou bien desséchées.

** Elles pourront être conservées pour partie pour le wok, pour partie pour le bouillon.

*** Commencer toujours par les légumes les plus longs à cuire.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Pâté végétal anti-gaspi

Ingrédients :

- 100 g d'okara de noisettes (ou 100g de poudre de noisettes à défaut) *
- 50 g de graines de lin
- 100 g de crème végétale
- 50 g d'eau
- 20 g de levure maltée (non obligatoire)
- 1 cuillère à café d'origan ou thym
- 1 cuillère à café de cumin en poudre

Préparation : 10 minutes

1. Moudre au blender les graines de lin.
2. Ajouter l'okara (et la levure maltée). Mixer à vitesse rapide 30 secondes.
3. Ajouter l'origan ou le thym, le cumin et la crème. Mixer à vitesse moyenne 30 secondes.
4. En fonction de la texture désirée, ajouter ou non de l'eau avant de mélanger à nouveau.
5. Mettre dans des pots en tassant pour chasser l'air.
6. A consommer cru et ainsi bénéficier de toutes les vitamines et nutriments de la préparation, ou stérilisé (1h dans votre cocotte ou au stérilisateur) ou cuit (au four 30 minutes à 150°)**

C'est prêt !!! Bonne dégustation !

* Possible de rajouter 200g de tofu fumé

** Pour la version cuite : faire dorer 3 oignons dans de l'huile d'olive et saler. Puis mixer avec tous les autres ingrédients en gardant quelques morceaux. Mettre dans des terrines et faire cuire.

Recette issue des sites : www.enviedunerecette.com

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR CÔTE - ALPES PROVENCE Pôle Métropolitain
DES GRAINES ET DU SENS
ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIVRE
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Toasts anti-gapi - Carottes bio

Ingrédients

Pesto de fanes de carottes :

- Une douzaine de fanes de carotte
- 70 g d'amandes (de préférence torréfiées)
- 2 gousses d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel/poivre

Bien laver et sécher les fanes de carottes et les mixer avec le reste des ingrédients.

Les carottes marinées :

- 200 gr de carottes bio
- le jus d'un citron
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel/poivre

Préparation

1. Bien laver les carottes et séchez-les en les essuyant avec un torchon.
2. Détaillez-les en lanières à l'aide d'un économe.
3. Placez les lanières dans une assiette creuse et versez dessus un filet d'huile d'olive, le jus d'un citron, . Salez, poivrez et réservez.
4. Pour le dressage, prendre des tranches de pain légèrement rassis sinon griller les tranches de pain. Tartinez généreusement les toasts de pesto. Ajouter les lanières de carottes marinées sur les toasts.

Bonne dégustation !

Inspirée de la recette du blog de Leila :
https://www.jevaisvouscuisiner.com/toasts-anti-gaspi-carottes-fanes-bouchee-orientale/10/2016/

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Gelée de pommes anti-gaspi

Ingrédients

- 500 g d'épluchures, trognons et pépins de pommes
- 500 g eau
- Sucre
- 1 cuillère à café de citron

Préparation

1. Mettre dans une casserole l'eau et les « épluchures » de pommes et porter à frémissement à feu moyen durant 20 minutes.
2. Filtrer le jus obtenu, le peser et mettre 30 % du poids du liquide en sucre (exemple : pour 100 g de liquide mettre 30 g de sucre). Ajouter le citron et porter à frémissement durant environ 15 à 20 minutes.
3. Vérifier la cuisson de la gelée en mettant une goutte de gelée sur une assiette bien froide. Si elle se fige, la gelée est prête !
4. Verser la gelée obtenue dans un bocal et laisser refroidir avant de la déguster !

Bonne dégustation !

Recette inspirée du livre de Stéphanie Faustin : la cuisine zéro déchet

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Granola de pain anti-gaspi

Ingrédients :

- 300 g de pain de campagne rassis
- 100 g de sucre complet
- 1 cuillères à café de cannelle moulue
- 1/2 cuillères à café de vanille moulue
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 120 g de petits flocons d'avoine
- 60 g d'amandes
- 60 g de noisettes (ou de noix de cajou)
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol
- 1 pincée de sel non raffiné
- 60 g d'huile de pépins de raisin (ou de tournesol)
- 2 cuillères à soupe de miel foncé (de châtaignier, de forêt, etc.)
- 3 cuillères à soupe de raisins secs

Préparation : 15 minutes

1. Préchauffez le four à 150 °C.
2. Coupez le pain en dés. Dans une petite casserole, versez le sucre, la cannelle et la vanille. Ajoutez l'eau et mélangez avec une cuillère en bois. Portez à ébullition pendant environ 30 secondes sans cesser de mélanger la préparation. Retirez du feu.
3. Disposez les dés de pain dans un saladier, versez le sucre fondu et mélangez pour bien les enrober. Ajoutez les flocons d'avoine, les amandes, les noisettes, les graines de tournesol, le sel et éventuellement les éclats de fèves de cacao. Versez ensuite l'huile et le miel. Mélangez le tout pendant au moins 1 minute avec une cuillère en bois.
4. Étalez le mélange sur une plaque et enfournez pendant 35 minutes. Retirez du four et laissez refroidir le granola, puis ajoutez les raisins secs. Vous pouvez conserver votre granola dans un bocal en verre.

Bonne dégustation !

© Delphine Pocard - Livre : Pain Zéro Déchet / Edition Rue de l'échiquier

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR CÔTE - ALPES PROVENCE Pôle Métropolitain
DES GRAINES ET DU SENS
ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIVRE
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Astuces des chefs

Dessert : Amlou

Pâte à tartiner maison. Faire toaster les amandes 10 min à 130 degrés puis les réduire en poudre avec de l'huile d'argan et de miel. Obtention d'une pâte lisse qui se conserve plusieurs semaines sauf pour les gourmands !

Torréfaction des épices

Elles se font à sec sur feu chaud pour les épices en grains et avec de l'huile pour les épices moulues pour qu'elles ne brûlent pas.

Cuisine au wok

Toujours cuisiner les légumes des plus durs au plus tendres.

Bouillon fait maison

Déshydrater les épluchures de légumes à 90° durant 1 heure puis les mixer et les conserver dans un bocal ou congeler le bouillon liquide maison dans des bacs à glaçons. Mettre un ou deux cubes en fonction du goût dans un risotto, pour une sauce plus goûteuse, dans la cuisson de légumes,… Garder les épluchures de légumes dans une boîte au congélateur pour faire le bouillon maison avec une quantité suffisante d'épluchures.

Gomasio

Toaster 90 gr de graines de sésame avec 10 gr de gros sel. Mixer par impulsion et mettre dans un bocal. Utiliser comme du sel. Bonne astuce pour diminuer la quantité de sel dans notre alimentation.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR CÔTE - ALPES PROVENCE Pôle Métropolitain
DES GRAINES ET DU SENS
ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIVRE
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Soupe de Poisson

Restaurant La voile bleue – Mandelieu-La Napoule

Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 oignons, 2 ails, 4 échalotes
- ½ fenouil
- ½ poireau
- 2 carottes
- Huile d'olive
- 1 kg de poissons de roche
- ½ litre de vin blanc
- 2 litres d'eau
- Badiane, safran

Préparation

1. Couper les oignons et les échalotes en deux sans les éplucher.
2. Couper les carottes en gros morceaux sans les éplucher, couper le poireau et le fenouil en gros morceaux.
3. Faire chauffer l'huile d'olive et y mettre les oignons, les échalotes, l'ail. Les faire revenir quelques minutes. Y ajouter les légumes. Les faire revenir quelques minutes.
4. Ajouter les poissons de roche préparés par le poissonnier sans les vider.
5. Verser le vin et l'eau, ajouter la badiane et le safran. Couvrir et laisser mijoter à feu doux durant 4 heures.
6. Mixer, passer au chinois.
7. Ajouter une cuillère à café de concentré de tomates ou une cuillère à soupe de crème fraîche et laisser réduire 15 minutes à feu doux.
8. Servir avec des croûtons au paprika et de la rouille.

Bonne dégustation !

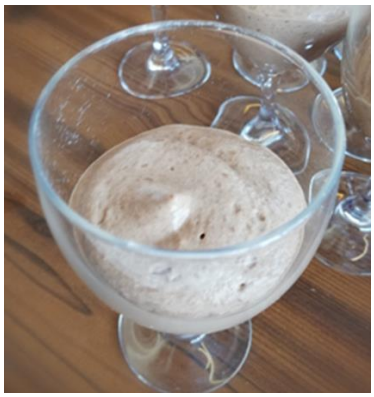
UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet — UNIVALOM — CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain — Des graines et du sens, Accompagnement vers un mieux-vivre — Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Mousse au chocolat à l'aubergine

Jonathan Bautier - Restaurant La voile bleue - Mandelieu-La Napoule



Ingrédients : pour 4 personnes

- 100 gr de chocolat à 65 %
- 1 aubergine
- Du sucre
- 50 cl de crème liquide
- 2 blancs d'oeufs

Préparation

1. Couper l'aubergine en morceaux sans l'éplucher et la faire cuire à feu doux avec deux cuillères à soupe de sucre jusqu'à ce qu'elle soit fondante.
2. La mixer finement.
3. Faire fondre le chocolat dans 25 cl de crème fraîche à feu doux.
4. Y incorporer l'aubergine mixer et bien mélanger.
5. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer au mélange précédent.
6. Fouetter en chantilly le reste de la crème fraîche et l'incorporer délicatement à la préparation précédente.
7. Verser dans des ramequins ou verrines et mettre au frais minimum 2 heures.

Bonne dégustation !

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR CÔTE - ALPES PROVENCE Pôle Métropolitain
DES GRAINES ET DU SENS
ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIVRE
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Timbale d'asperges à la panacotta et à l'œuf en velouté d'épluchures d'asperges

Chef Denis Fétisson – Restaurant l'Amandier - Mougins

Ingrédients : 4 personnes

- 4 asperges
- ½ litre de lait
- 4 œufs
- Pain rassis toasté
- Citron, sel, poivre, piment d'Espelette, romarin

Préparation

1. Enlever les picots des asperges et les éplucher en ne passant l'épluche légume qu'une seule fois au même endroit. Les ficeler en botte pour la cuisson.
2. Faire bouillir de l'eau salée et y plonger les asperges. Laisser cuire 3 à 5 minutes pour les garder craquantes (la pointe du couteau doit passer dans l'asperge facilement). Les sortir de l'eau de cuisson et les plonger dans un saladier d'eau froide avec des glaçons pour les refroidir et arrêter la cuisson. Les sortir du bain d'eau froide dès qu'elles sont refroidies.
3. Porter le lait à frémissement avec du sel et y plonger les épluchures des asperges. Laisser cuire à feu doux 5 minutes. Arrêter la cuisson et laisser infuser 15 minutes.
4. Suite page 2

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR CÔTE - ALPES PROVENCE Pôle Métropolitain
DES GRAINES ET DU SENS
ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIVRE
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Timbale d'asperges à la panacotta et à l'œuf en velouté d'épluchures d'asperges

Chef Denis Fétisson – Restaurant l'Amandier - Mougins

Préparation suite

5. Dans le lait filtré encore chaud, ajouter 1 feuille de gélatine (préalablement trempée dans de l'eau froide), bien remuer et laisser refroidir au réfrigérateur ou dans un saladier mis dans un bain d'eau avec des glaçons.
6. Filtrer les épluchures et les mettre dans une casserole avec de l'eau à hauteur des asperges, saler, poivrer et ajouter un brin de romarin. Laisser cuire à feu moyen jusqu'à évaporation de l'eau. Mixer et passer à travers un chinois pour ne garder que le velouté.
7. Toquer les œufs crus (pointe vers le haut), enlever délicatement la calotte de chaque œuf avec la pointe d'un couteau et séparer le blanc* du jaune. Remettre le jaune dans la coquille de l'œuf et les faire cuire dans un bain-marie (tenir les coquilles quelques secondes le temps que le jaune commence à durcir et stabilise la coquille). Laisser cuire 2 minutes. Les sortir du bain marie.
8. Faire de copeaux d'asperges crues, les tremper quelques minutes dans un bain d'eau glacé. Les essorer et les assaisonner d'huile d'olive, vinaigre de vin, sel, piment d'Espelette.
9. Couper les asperges refroidies en biais.
10. Dresser dans un ramequin : disposer quelques morceaux d'asperges, mettre une cuillère de panacotta, ajouter quelques morceaux d'asperges, poser quelques copeaux d'asperges marinées, poser l'œuf et remplir au ¾ de velouté. Râper un peu de zeste de citron et de pain rassis toasté.

Bonne dégustation !

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR CÔTE - ALPES PROVENCE Pôle Métropolitain
DES GRAINES ET DU SENS
ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIVRE
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Pesto « Passe - Tout »

Ingrédients

- 2 poignées de basilic (ou toutes autres feuilles vertes : blettes/fanes/roquette…)
- 60 ml huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 120g de graines trempées minimum 2h (amandes/noix de cajou/graines de tournesol,de courges…)
- 30 g de parmesan (facultatif)
- 1 jus de citron
- Sel, poivre

Préparation

Mélanger tous les ingrédients au mixer.

Source de la recette : Isabelle Calon

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Bouillon de poule pour une soupe asiatique

Ingrédients

- 1 carcasse de poulet
- Au choix: ail/oignon/épices/aromates
- Nouilles de riz
- Eau

Préparation

Faire bouillir la carcasse avec aromates et épluchures de légumes (carottes, feuilles de céléri branche, oignon, ail…) pendant plusieurs heures.

L' utiliser comme une base de soupe asiatique.
Y ajouter des légumes (champignons, poivrons rouges, mange-tout, herbes fraîches), aromates (sauce soja et huile de sésame, gingembre râpé) et nouilles de riz, 1 minute juste avant de servir.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Granola

Ingrédients

- 1 tasse de sarrasin
- 1 tasse d'avoine
- Amandes
- Graines de courges
- Graines de Tournesol
- Noix de coco en poudre
- Vanille
- Cannelle
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable ou miel ou agave
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondu

Préparation

1. Faites tremper le sarrasin pendant au moins 4 heures. Rincer et égoutter.
2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Bien malaxer et mettre au four à plat sur papier cuisson pendant 30 minutes à 150°
4. Laisser refroidir avant de mettre dans un bocal.

Se conserve plusieurs semaines.

Source de la recette : Isabelle Calon

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Lait végétaux

Ingrédients

- 100 g au choix : amandes/avoine/riz/quinoa/lentilles/noix de coco trempés minimum 4h
- 500 ml d'eau (+/- selon la consistance désirée)
- 1 pincée de sel (facultatif)

Préparation

1. Mélanger dans un mixer 2 minutes (à haute vitesse si vous avez) puis passer dans un sac à fromages ou un chinois.
2. Garder le résidu des céréales (l'okara) pour faire des biscuits ou à incorporer dans un gâteau pour remplacer la farine.

Peut être agrémenté avec vanille, cacao, cannelle et sucré avec 2 cuillères à soupe de miel, sucre de canne, sirop d'agave, sirop d'érable.

Source de la recette: Isabelle Calon

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Biscuits à l'okara d'amandes

Ingrédients

- 50 g de purée de sésame ou amandes ou noisettes
- 100 g d'okara d'amandes
- 60 g de miel
- 1 pincée de sel
- 1 cuillères à café de cacao ou cannelle en poudre
- Graines de sésame

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Mélangez la purée de sésame avec l'okara, miel, sel et cacao ou cannelle.
3. Façonnez une dizaine de biscuits et ajouter quelques graines de sésame dessus.
4. Enfournez pour 10 minutes.

Source de la recette: Isabelle Calon

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Les recettes partagées par nos familles zéro déchet

Pâte à tartiner au chocolat

- 200 g de purée de noisette
- 50 g de dattes
- 50 g de chocolat noir à 70% minimum

Si besoin faites tremper vos dattes dans un peu d'eau chaude. Mixez la purée de noisette, les dattes dénoyautées et le chocolat jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Transformer l'okara des laits végétaux en farine

Après avoir filtré votre lait végétal, faites sécher sur une plaque l'okara.
Soit au four à 50 degrés maximum, soir sur le radiateur.
Mixez pour affiner la poudre.

Bouillon de légumes

Faites revenir toutes vos épluchures de légumes dans un peu d'huile avec ail et oignon.
Ajoutez-y aromates et épices de votre choix.
Rajoutez un litre d'eau.
Faites chauffer le tout jusqu'à obtenir un bouillon goûteux.

Recettes poivrons

Mettre les poivrons en entier à four chaud 180°. Quand la peau est noire, mettre les poivrons dans une boîte avec un couvercle. Laisser refroidir et éplucher. Les couper en lanières. Assaisonner avec huile, vinaigre, ail, basilic.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR CÔTE - ALPES PROVENCE Pôle Métropolitain
DES GRAINES ET DU SENS
ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIVRE
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Les recettes partagées par nos familles zéro déchet

Recette aubergine

Couper les aubergines en 4 et les mettre au four à 180°. Puis enlever la chair et la manger avec une vinaigrette à la moutarde, échalote, sel, poivre ou couper l'aubergine en deux, la frotter à l'huile, l'ail et graines de sésame. Cuire à 250° puis mixer la chair.

Recette du court bouillon avec épluchures de légumes

Faites sécher vos épluchures au fur et à mesure sur le radiateur, dans le four, en été au soleil dans un sachet papier sur la corde à linge ou dans un déshydrateur.

4 verts de poireau
Les épluchures de 1kg de carottes
3 oignons en fines lamelles ou l'équivalent en épluchures.
Du céleri branche les feuilles d'une botte de céleri
4 gousses d'ail
10 gr de feuilles de thym
2 feuilles de laurier
1/3 du poids total de gros sel gris.

Une fois bien sec ou déshydraté verser le tout dans un blender et mixer pour obtenir des paillettes ou poudre si vous préférez.
Mettre dans un contenant bien hermétique. Se conserve facilement un an.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Les recettes partagées par nos familles zéro déchet

Galettes de reste de riz cuit

Mélanger à un œuf, des carottes râpées, du persil, un peu d'oignon. En faire des galettes et les cuire à la poêle ou les paner et les faire frire.

Chips au chou Kale

Découper les feuilles de chou en petit morceau. Les enrober d'huile, d'un peu de sel et d'épices. Faire cuire à 180°C durant 10 à 15 minutes. Attention : bien surveiller la cuisson pour que les feuilles restent croquantes sans être brûlées. Bien laisser refroidir avant de les emporter dans une boite.

Epluchures de fruits

Les déshydrater au four à 90° durant 45 minutes. Puis les réduire en poudre et les garder dans un bocal hermétique. Saupoudrer les salades, compotes et yaourts ou pour parfumer la pâte des gâteaux.

Fritta de poivrons

Faire revenir à la poêle les poivrons coupés en lanière, l'oignon en lamelle et de tomates concassées. Assaisonner et laisser réduire à feu doux jusqu'à obtenir une compotée. Se conserve plusieurs jours au réfrigérateur.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Recette salsifi anti-gaspi

Recette de Michael Fulci - Chef du restaurant « Les terraillers » à Biot

Ingrédients

- 300 g de salsifis
- 50 g de pain rassis
- Encre de seiche ou charbon actif en poudre (1 cuillère à café)
- Beurre
- Persil, ail
- Huile de friture
- Sel
- 10 g mélange romarin/thym *

Préparation

1. Bien laver les salsifis et les gratter avec une brosse à légumes. Prélever à l'économe quelques épluchures et les réserver dans un plat.
2. Prélever des « tagliatelles » de salsifis avec un économe en gardant le cœur du salsifi.
3. Réserver les tagliatelles et les cœurs dans deux plats séparés.
4. Faire suer les cœurs de salsifis dans une noisette de beurre à feu moyen durant 1 minute.
5. Couvrir d'eau à hauteur, saler, poivrer et laisser frémir à feu moyen durant 10 minutes ou jusqu'à ce que la lame du couteau pénètre sans résistance dans le salsifi.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Recette salsifi anti-gaspi

Recette de Michael Fulci - Chef du restaurant « Les terraillers » à Biot

6. Arrêter le feu et mettre sur du papier (ou tissu) absorbant. Durant ce temps, broyer le pain en fine chapelure. Mixer la chapelure de pain avec l'encre de seiche (ou le charbon actif). Vous obtenez ainsi ce que le chef Fulci appelle « la terre » !
7. Rouler les cœurs de salsifis dans « la terre » et réserver.
8. Prendre une partie des tagliatelles et des épluchures et les faire frire dans l'huile d'arachide ou de pépins de raisins.** Les poser sur du papier absorbant et les saler ***
9. Parsemer de persil et dresser dans l'assiette.
10. Prendre le reste des tagliatelles et les faire suer 1 minute à feu vif dans du beurre avec l'ail. Saler, poivrer.
11. Dresser dans une assiette le cœur de salsifi à « la terre ». Poser dessus les tagliatelles à l'ail et au persil.
12. Terminer par la friture d'épluchure et quelques copeaux de truffes.

* **Mélange romarin/ Thym** : prendre les feuilles de romarin et de thym et les faire sécher au four à 120°C durant 10 à 20 minutes selon le four. Mixer en poudre fine le mélange séché et le conserver dans un pot.
** Préférez ces huiles pour la cuisson ou la friture qui résistent mieux à la chaleur que l'huile d'olive.
*** En salant dès que la friture sort de l'huile, la friture reste plus sèche !

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet — UNIVALOM — CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain — Des graines et du sens, Accompagnement vers un mieux-vivre — Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Risotto de morue au parmesan

Recette de Redouane MANSOURI - chef du « Blue Pearl » à Villeneuve-Loubet

Ingrédients pour 4 personnes

- Bouillon de légumes avec les restes de légumes (ail, oignons, carottes, courgettes, céleri, poireaux et leurs épluchures, romarin, persil, sel et poivre)
- Chutes de morue dessalée (ou autre poisson, comme le saumon fumé)
- Riz rond à risotto
- Lait
- Huile
- Piment d'Espelette
- Parmesan râpé

Préparation

1. Préparer le bouillon avec les restes des légumes utilisés pour la recette précédente (« Tartare de légumes croquants au lard Colonnata ») et réserver.
2. Faire revenir les chutes de morue dans une poêle avec de l'ail émincé et en fin de cuisson accompagner avec de la crème fouettée.
3. Faire revenir le riz dans l'huile puis ajouter le bouillon de légumes petit à petit.
4. Rajouter du lait en fin de cuisson et du parmesan râpé.
5. Dresser le risotto en dôme au centre d'une assiette creuse et accompagner des morceaux de morue. Assaisonner selon votre goût.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR CÔTE - ALPES PROVENCE Pôle Métropolitain
DES GRAINES ET DU SENS
ACCOMPAGNEMENT VERS UN MIEUX-VIVRE
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Tartare de légumes croquants au lard Colonnata

Recette de Neil BAILLE – chef de « La Closerie » à Antibes

Ingrédients pour 4 personnes :

- Légumes : Choux, courgettes, poireaux, carottes (tout ce qui peut rester dans le frigo)
- Persil
- Coriandre
- 4 tranches (très fines) de lard Colonnata* ou poitrine fumé
- Assaisonnement

Préparation

1. Nettoyer les légumes : si les carottes sont bio, il faut juste les brosser, sinon, utiliser l'économe à légumes et garder les épluchures pour le bouillon du pot-au-feu.
2. Couper les carottes en bâtonnets puis en tous petits carrés.
3. Détailler le choux en fleurs (en gardant les restes pour le bouillon). Réserver le vert des poireaux également pour le pot-au-feu.
4. Couper les courgettes en lamelles, puis en bâtonnets et en carrés ; conserver quelques lamelles pour décorer.
5. Chauffer le bouillon avec les restes et y faire infuser la coriandre.
6. Mélanger les légumes croquants avec le vinaigre balsamique et dresser en dôme au centre d'une assiette creuse.
7. Avec un couteau bien aiguisé, découper quatre fines tranches de lard Colonnata, que vous déposerez délicatement en haut de chaque dôme, à côté de 2 rondelles de courgettes.

* Le Lardo di Colonnata est le nom attribué par un label de qualité européen à un produit de la charcuterie italienne élaboré à Colonnata, frazione de la commune de Carrare, située sur les versants des Alpes Apuanes en Toscane.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement

Zéro déchet
C'est pas si compliqué !
Réduire | Refuser | Réparer | Réutiliser

Pot-au-feu de magret de canard crème balsamique et gingembre

Recette de Redouane MANSOURI - chef du « Blue Pearl » à Villeneuve-Loubet

Ingrédients pour 6 personnes :

- Légumes à pot-au-feu : oignons, carottes, choux
- 3 magrets de canard
- Beurre
- Vinaigre balsamique
- Gingembre
- Piment d'Espelette
- Sel de Guérande

Préparation

1. Pour obtenir une cuisson plus uniforme, cisailler les magrets de canard en losanges avant de les faire revenir dans une casserole avec du beurre (puis enlever le gras, mais garder le jus de cuisson). Les cuire au four à 180° pendant 8 minutes.
2. Dans la même casserole utilisée précédemment, réaliser une sauce avec le jus de cuisson des magrets, le vinaigre balsamique, le gingembre et le bouillon du pot-au-feu.
3. Découper les magrets de canard et les dresser dans une assiette plate ; les accompagner avec les légumes du pot-au-feu.
4. Rajouter la crème de vinaigre balsamique obtenue précédemment et assaisonner avec du sel de Guérande et du piment d'Espelette.

UNIVALOM et les associations déclinent toutes responsabilités sur l'utilisation des produits cités et la réalisation de cette recette. Cette fiche est une proposition de recette, tel qu'il en existe sur internet.

Objectif Zéro déchet
UNIVALOM
CAP AZUR Côte - Alpes Provence Pôle Métropolitain
Des graines et du sens
Accompagnement vers un mieux-vivre
Vie Initiatives Environnement